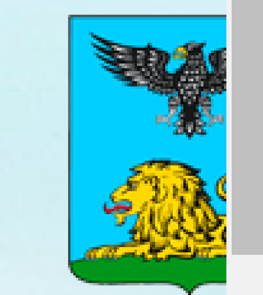
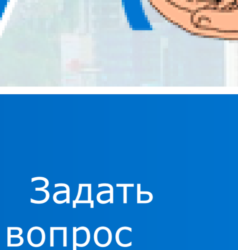
ГБУ Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников "Расправь крылья" Белгородская область





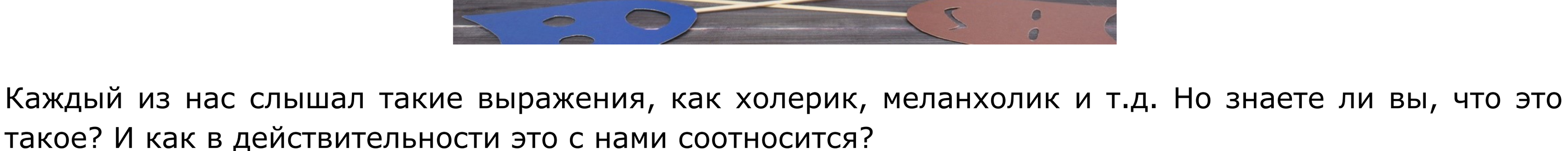
308519, Белгородская обл., Белгородский р-он, п. Северный, ул. Школьная, 37
Тел.: 23-10-36
Тел/факс: 39-99-47
Электронная почта: centr_rk@mst.belregion.ru

Что такое темперамент, и какой у него тип?

Главная / Страничка психолога / Что такое темперамент, и какой у него тип?

Что такое темперамент, и какой у него тип?





Каждый из нас слышал такие выражения, как холерик, меланхолик и т.д. Но знаете ли вы, что это такое? И как в действительности это с нами соотносится?

То, о чём мы поговорим, это темперамент.

Темперамент – это природно-обусловленная склонность человека к определённому стилю поведения, т.е. совокупность индивидуальных психических и физиологических особенностей индивида.



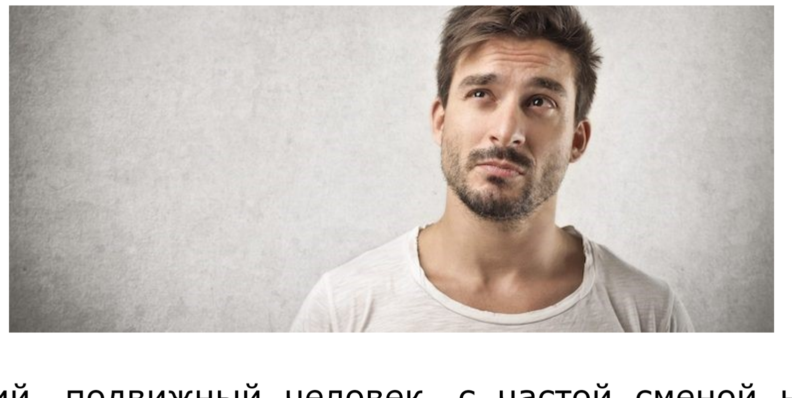
В нем проявляются чувствительность человека внешним воздействиям, эмоциональность его поведения, импульсивность или сдержанность, общительность или замкнутость, лёгкость или затруднённость социальной адаптации и общении.

Откуда берётся темперамент?

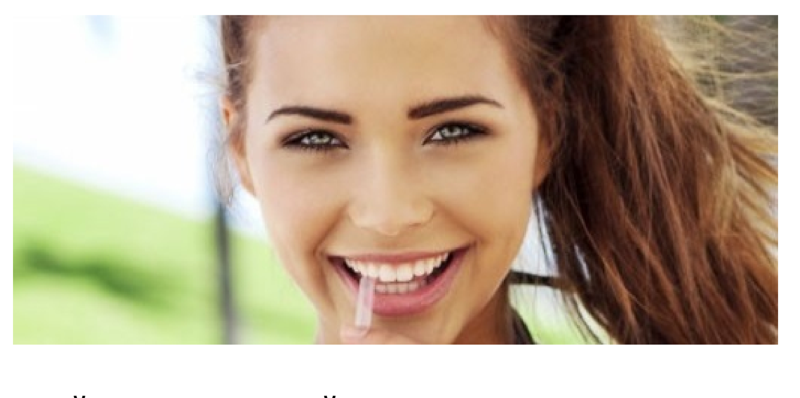
С физиологической точки зрения темперамент обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, который влияет на способ взаимодействия человека с окружающим его миром. Грубо говоря, мы рождаемся с ним, однако в течение жизни, тип темперамента может меняться.

В зависимости от типа высшей нервной деятельности выделяются четыре основных типа темперамента: **флегматик, сангвиник, холерик и меланхолик**. Стоит отметить, что эта классификация, созданная еще Гиппократом, представляет собой лишь одну из многочисленных систем оценки психологических особенностей человека.

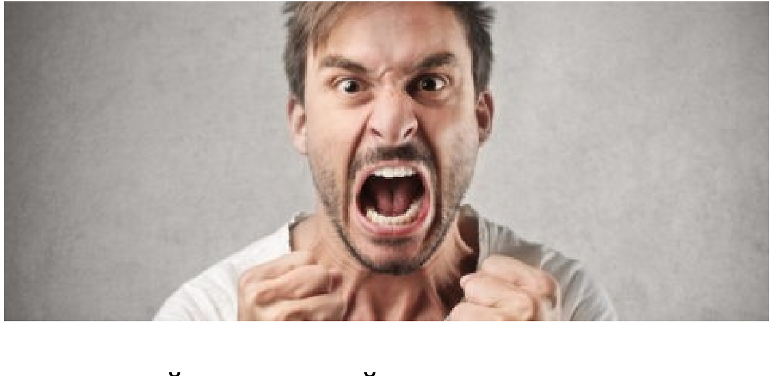
Флегматик неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.



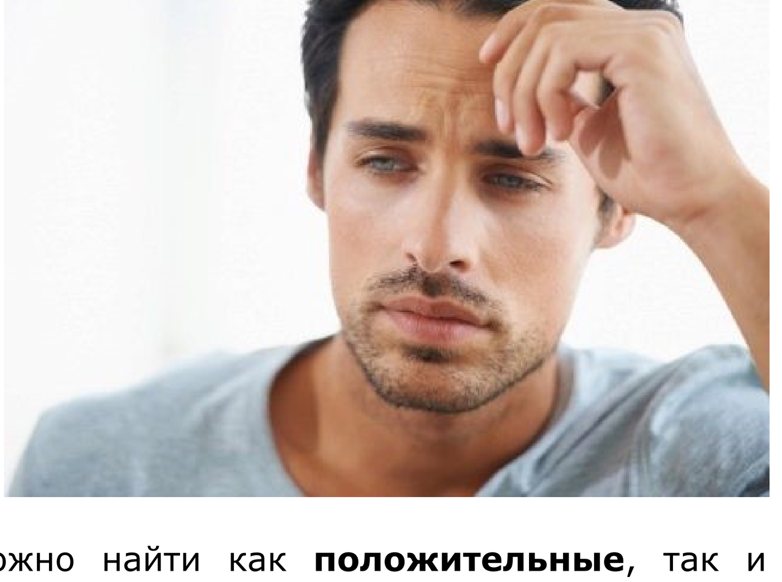
Сангвиник - живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиники обладают выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда его интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.



Холерик - быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрачивает свои силы и быстро истощается.



Меланхолик - человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он чересчур впечатлителен, легко эмоционально раним.



У каждого темперамента можно найти как **положительные**, так и **отрицательные** свойства. Хорошее воспитание, контроль и самоконтроль даёт возможность проявиться: **меланхолику**, как человеку впечатлительному с глубокими переживаниями и эмоциями; **флегматику**, как выдержанному, без скоропалительных решений человеку: **сангвинику**, как высоко отзывчивому для любой работы человеку: **холерику**, как страстному, неистовому и активному в работе человеку.



Отрицательные свойства темперамента могут проявиться так: у **меланхолика** — замкнутость и застенчивость; у **флегматика** — безразличие к людям, сухость; у **сангвиника** — поверхностность, разбросанность. непостоянство; у **холерика** — поспешность решений.

Однако в «чистом» виде темпераменты практически не встречаются, и каждый человек комбинирует в себе черты разных психологических типов.

Если ты хочешь узнать, какой у тебя тип темперамента, можешь это сделать с помощью онлайн-теста и посмотреть сразу свой результат: **https://psychojournal.ru/belov.html**